

# Alcohol:

**Lo Que Usted No Sabe, Puede Perjudicarlo**



**Publication No. (ADP) 00-3643**

Resource Center  
State of California  
Alcohol and Drug Programs  
1700 K Street  
First Floor  
Sacramento, CA 95814

(800) 879-2772 (California Only)  
(916) 327-3728  
FAX: (916) 323-1270  
TTY: (916) 445-1942  
Internet: <http://www.adp.ca.gov>  
E-Mail: [ResourceCenter@adp.state.ca.us](mailto:ResourceCenter@adp.state.ca.us)

# ALCOHOL

## Lo Que Usted No Sabe, Puede Perjudicarlo

Al igual que muchas otras personas, es posible que usted beba alcohol ocasionalmente o tal vez toma cantidades módicas de manera más frecuente. En el caso de una mujer o de una persona mayor de 65 años, el tomar alcohol de manera moderada significa que no ingiere más de una bebida por día; en el caso de un hombre, significa que no toma más de dos bebidas diarias. El consumo de bebidas a estos niveles generalmente no está asociado con riesgos para la salud y puede ayudar a evitar ciertas formas de enfermedades cardíacas.

Pero, ¿sabía usted que consumir bebidas, aún en cantidades moderadas, lleva riesgos en ciertas circunstancias? Y ¿que si bebe en un nivel más alto que el moderado es posible que se exponga a riesgos de problemas serios de salud, además de problemas con la familia, los amigos y los compañeros de trabajo? Se explica en adelante algunas consecuencias del consumo de alcohol que tal vez usted no haya considerado.



## ¿Qué Es Una Bebida?

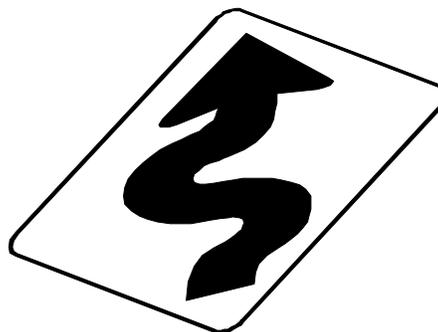
Una bebida estándar es:

Una botella de cerveza\* de 12 onzas o una bebida con vino

Una copa de vino de 5 onzas

1,5 onzas de licores destilados con graduación de 80.

La cerveza varía considerablemente en su contenido de alcohol mientras que la bebida de malta tiene un contenido de alcohol más alto que la mayoría de las cervezas.



## Beber y Conducir

Para algunas personas, resulta sorprendente saber que sólo necesita beber una cantidad pequeña de alcohol para afectar su capacidad para conducir un vehículo. Por ejemplo, ciertas habilidades para conducir--como maniobrar un automóvil y al mismo tiempo responder a los cambios en el tráfico--pueden verse disminuidas por la concentración, o la cantidad, de alcohol en el sangre (CAS) de tan solo 0,02%. Un hombre que pesa 160 libras tendrá una CAS de aproximadamente 0,04% una hora después de consumir dos cervezas de 12 onzas o dos bebidas estándar con el estómago vacío (ver el recuadro, "¿Qué es una bebida?"). Por más alcohol que consuma, más afectada es su capacidad para conducir. A pesar de que la mayoría de los estados establecen el límite de CAS en 0,08 a 0,10% para adultos que conducen después de beber, la disminución en la capacidad para conducir comienza mucho antes de llegar a este nivel.

## Interacción Con Medicamentos

El alcohol interactúa de manera negativa con más de 150 medicamentos. Por ejemplo, si usted está tomando antihistamínicos para su resfrío o su alergia y al mismo tiempo toma alcohol, el alcohol le dará aún más sueño que el medicamento por sí mismo. De esta manera, aumenta el peligro si usted conduzca u opere una máquina pesada. En otro ejemplo, si está tomando dosis grandes de acetaminofeno analgésico y tome alcohol, se deja abierto a serios riesgos de daño hepático. Cuando esté tomando medicamentos (de venta libre o de receta), consulte primero con su médico o farmacéutico antes de tomar cualquier cantidad de alcohol.



## Problemas Con Otras Personas

Cuanto más beba, mayores son las posibilidades de problemas en el hogar, el trabajo, con los amigos e incluso con desconocidos. Estos problemas pueden incluir:

- Discusiones con su cónyuge y otros miembros de la familia o alejamiento afectivo;
- Tensión en la relación con los compañeros de trabajo;
- Ausentismo o llegar tarde al trabajo con más frecuencia;

- Pérdida del trabajo como resultado de una disminución de la productividad; y
- Llevar a cabo actos violentos o ser víctima de violencia.

### **Defectos Congénitos en los Bebés**

Si usted es una mujer embarazada o está tratando de concebir tiene la opción de prevenir defectos congénitos relacionados con el alcohol si evita consumir alcohol durante el embarazo. El alcohol puede ocasionar una serie de defectos congénitos, el más serio de los cuales es el síndrome de alcoholismo fetal. Los niños que nacen con defectos congénitos relacionados con el consumo de alcohol tienen problemas de aprendizaje y conducta por el resto de sus vidas. En tales niños, el síndrome se manifiesta en forma de anomalías físicas, discapacidad mental y problemas de conducta. Los científicos desconocen la cantidad exacta de alcohol que pueda producir tales defectos congénitos, es mejor no beber nada de alcohol durante su embarazo.



### **Problemas de Salud a Largo Plazo**

Algunos problemas, como los arriba mencionados, pueden ocurrir al consumir alcohol durante un período relativamente breve de tiempo. Pero existen otros problemas--como es el caso de enfermedades hepáticas, enfermedades cardíacas, ciertas formas de cáncer y pancreatitis--que a menudo se desarrollan de manera más gradual y sólo pueden evidenciarse después de beber alcohol en grandes cantidades durante un tiempo prolongado. Las mujeres pueden desarrollar problemas de salud relacionados con el alcohol después de consumir menos alcohol que los hombres durante menos tiempo. Dado que el alcohol afecta a muchos órganos en el cuerpo, tomar en exceso por mucho tiempo, lleva un riesgo de serios problemas de salud, algunos de los cuales se describen a continuación.

**Enfermedad hepática relacionada con el consumo de alcohol.** Más de 2 millones de personas en los Estados Unidos de América sufren de enfermedades hepáticas relacionadas con el consumo

de alcohol. Algunas personas desarrollan hepatitis o inflamación del hígado como consecuencia de tomar alcohol en exceso durante un período prolongado. Los síntomas incluyen fiebre, ictericia (color amarillo anormal de la piel, los globos oculares y la orina) y dolor abdominal. La hepatitis relacionada con el consumo de alcohol puede ocasionar la muerte si la persona afectada persiste en tomar alcohol. Pero, si se deja de tomar, esta condición es a menudo reversible. Entre el 10 y el 20 por ciento de las personas que consumen altas cantidades de alcohol desarrollan cirrosis por alcohol o daño al hígado. Tal cirrosis puede ocasionar la muerte si, una vez diagnosticada, se continúa tomando alcohol. Pero, si se deja de tomar alcohol, una vez diagnosticada con cirrosis, a pesar de que se trata de una enfermedad no reversible, las posibilidades de supervivencia aumentan considerablemente. Las personas con cirrosis a menudo se sienten mejor y el funcionamiento del hígado puede mejorar cuando dejen de tomar alcohol. Si bien un trasplante de hígado puede ser necesario como último recurso, es posible que muchas personas con cirrosis que dejan de tomar alcohol nunca necesiten recurrir a tal trasplante. Por otra parte, hay tratamientos disponibles para las complicaciones de la cirrosis.

**Enfermedad cardíaca.** Tomar alcohol en cantidades moderadas puede tener efectos beneficiosos para el corazón, especialmente entre aquellos grupos de más alto riesgo en cuanto a ataques cardíacos, como es el caso de los hombres mayores de 45 años y las mujeres en el período posterior a la menopausia. Pero el consumo de alcohol en grandes cantidades durante un período prolongado de tiempo incrementa el riesgo de presión arterial alta, enfermedad cardíaca y algunos tipos de accidentes cerebrovasculares.

**Cáncer.** El consumo en exceso de alcohol durante un período prolongado de tiempo aumenta el riesgo de desarrollar ciertas formas de cáncer, especialmente cáncer de esófago, boca, garganta y cuerdas vocales. Las mujeres están expuestas a un riesgo levemente más alto de desarrollar cáncer de mama si beben dos o más bebidas diarias. La bebida también puede aumentar el riesgo de cáncer de colon y recto.

**Pancreatitis.** El páncreas ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre del cuerpo con la producción de insulina. El páncreas también desempeña una función en la digestión de los alimentos que ingerimos. El consumo de alcohol en exceso durante un tiempo prolongado puede producir pancreatitis o inflamación del páncreas. Esta condición se manifiesta a través de dolor abdominal severo y pérdida de peso, condiciones que pueden ocasionar la muerte.

---

Si usted o una persona conocida ha bebido en exceso durante un tiempo existe el riesgo de que se presenten problemas serios de salud. Dado que algunos de estos problemas son reversibles y tratables, es importante consultar a un médico para solicitar ayuda. Su médico estará en condiciones de aconsejarlo sobre su salud y el consumo de alcohol.

### **Direcciones de Instituciones**

### **Dedicadas a la Investigación**

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA), pertenece a los Institutos Nacionales de Salud, y brinda su apoyo a aproximadamente el 90% de la investigación en el país sobre el consumo de alcohol y las consecuencias relacionadas. Mediante este trabajo de investigación, el NIAAA y los investigadores que trabajan en el mismo realizan una promesa

implícita: la investigación sobre el alcohol dará como resultado aplicaciones prácticas a fin de ayudar a aquellos que sufren por el abuso del alcohol y el alcoholismo. En la actualidad, los investigadores sobre el alcohol están trabajando en la vanguardia de la ciencia médica para responder a preguntas como:

- ¿Quiénes son las personas en riesgo por problemas relacionados con el consumo de alcohol?
- ¿Cómo afecta el alcohol al cuerpo, incluido el cerebro?
- ¿Cómo se hereda el riesgo del alcoholismo?
- ¿Cuáles son los beneficios y los riesgos para la salud de la bebida en cantidades moderadas?
- ¿Qué terapias, incluidos medicamentos, son prometedoras para tratar la dependencia del alcohol de manera más efectiva?

Cada uno de los nuevos descubrimientos efectuados por los investigadores sobre el alcohol ofrece parte de la respuesta a la pregunta de larga data de cómo prevenir y tratar los problemas relacionados con el alcohol que aquejan a los individuos, las familias y la sociedad. Consideramos que el futuro de la investigación sobre el alcohol es un reto y una recompensa. Un reto porque con más respuestas se generan más preguntas, y todavía resta un largo camino por recorrer. Una recompensa porque las respuestas que encontremos ayudarán, finalmente, a disminuir una amenaza a la salud pública que ha existido desde hace demasiado tiempo.

Si usted o una persona conocida necesita ayuda o información extra, comuníquese con:

- **Oficina Principal de Grupos de Familia Al-Anon  
(Al-Anon Family Group Headquarters)**  
1600 Corporate Landing Parkway  
Virginia Beach, VA 23454-5617  
Dirección en Internet: <http://www.al-anon.alateen.org>

Incluye grupos locales de Al-Anon que son grupos de apoyo para esposas y otras persona importantes en la vida de una persona alcohólica. También incluye información sobre grupos de Alateen que ofrecen ayuda a niños de alcohólicos.

- ❑ Los lugares de las reuniones de Al-Anon o Alateen en todo el mundo pueden obtenerse llamando a 1-888-4AL-ANON de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. (hora del este).
- ❑ Pueden obtenerse materiales informativos gratis llamando a los números sin cargo (que funcionan los 7 días de la semana, 24 horas por día):
  - ❑ EE.UU: (800) 356-9996
  - ❑ Canadá: (800) 714-7498

➤ **Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos (AA) (Alcoholics Anonymous [AA] World Services)**

475 Riverside Drive, 11th Floor  
New York, NY 10115  
(212) 870-3400

Dirección en Internet: <http://www.alcoholics-anonymous.org>

Incluye información sobre grupos locales de AA y ofrece materiales informativos sobre el programa de AA. Muchas ciudades y localidades tienen una oficina local de AA en su directorio telefónico.

➤ **Concilio Nacional de Alcoholismo y Dependencia de Drogas (National Council on Alcoholism and Drug Dependence [NCADD])**

12 West 21st Street  
New York, NY 10010  
(800) NCA-CALL

Dirección en Internet: <http://www.ncadd.org>

Ofrece números telefónicos de filiales de NCADD (que pueden brindar información sobre los recursos para tratamiento a nivel local) y materiales educativos sobre el alcoholismo a través del número sin cargo antes mencionado.

➤ **Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)**

Scientific Communications Branch  
6000 Executive Boulevard, Suite 409  
Bethesda, MD 20892-7003  
(301) 443-3860

Dirección en Internet: <http://www.niaaa.nih.gov>

Ofrece publicaciones gratis sobre todos los aspectos de abuso del alcohol y el alcoholismo. Muchas de las publicaciones están disponibles en español. Llame, escriba o busque en la página de la World Wide Web una lista de las publicaciones e información para realizar pedidos.

---

**Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo  
(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)  
Institutos Nacionales de Salud  
(National Institutes of Health)  
Publicación de NIH No. 99-4323-S  
Impreso 1999**